父母最想要的保养书

牛林敬 董云霞 编著

养脾胃 补骨骼

宝宝健康一生

YANGPIWEI BUGUGE

BAOBAO JIANKANG YISHENG

- 养好脾胃 让宝宝胃口好、吃饭香、身体棒！
- 养好骨骼 让宝宝长得高、长得壮、长得挺拔！
- 养好眼睛 让宝宝远离近视、明亮一生！

保养好孩子的脾胃、骨骼、眼睛
让宝宝一生健康少得病

河北科学技术出版社

父母最想要的
保养书

养脾胃 补骨骼

宝宝健康一生

YANGPIWEI
BUGUGE
BAOBAO JIANKANG YISHENG

牛林敬 董云霞 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

养脾胃补骨骼 ：宝宝健康一生 / 牛林敬，董云霞编著. -石家庄 ：河北科学技术出版社，2015.5

ISBN 978-7-5375-7606-2

Ⅰ. ①养… Ⅱ. ①牛… ②董… Ⅲ. ①婴幼儿－保健－基本知识 Ⅳ. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第097276号

养脾胃补骨骼　宝宝健康一生

牛林敬　董云霞　编著

出版发行　河北科学技术出版社

地　　址　石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印　　刷　三河市祥达印刷包装有限公司

开　　本　710×1000　1/16

印　　张　18.25

字　　数　234千字

版　　次　2015年7月第1版

　　2015年7月第1次印刷

定　　价　28.00元

前言 Foreword

养个孩子怎么就这么难？说起养孩子，很多父母就皱眉头，一堆的担惊受怕：怕孩子生病，隔三岔五去医院，难挂号不说，而且买药贵，一个小小感冒，还没怎么打针输液，一两千就没了；怕眼疾，小孩子整天沉迷网络游戏，整天躺在床上看动画书，还没上小学就视力下降，眼疾接踵而至；怕跟自己一样个子长不高，尤其是怕自己稍不留神孩子就长成了“X形腿”、患上了“佝偻病”……总之，为了孩子起早贪黑累点不说，但只要孩子有一点健康问题，父母就会愧疚，觉得是自己的“疏忽”影响了孩子的一生……

可怜天下父母心，尽管每个父母为了孩子都操碎了心，但难免百密一疏，出现一些让家长不愿意看到的事：孩子不想吃饭，三天两头不是咳嗽就是发烧，毛病不断；孩子眼睛近视，还没有上小学，就视力下降，不得不戴上眼镜，孩子不方便，而且眼镜越戴越摘不掉，甚至眼部疾病也凑热闹一样纷纷找上门来；最让人心烦，好像也最无奈的事还雪上加霜，都上小学了，孩子本应是长身体的时候，却不见长个儿，说是遗传的事儿吧，但眼看人家的孩子，父母都是中等个儿，孩子就噌噌地长得那么挺拔；说营养的事儿吧，跟其他孩子一样，孩子想吃啥就吃啥，啥有营养就给孩子买啥、做啥。面对这些成长烦恼，很多父母是一筹莫展、不知所措。

孩子到底该怎么养？关爱孩子是所有父母的共同心愿，为之父

母愿意竭尽所能，做一切能做的事，但为什么事与愿违的事还时有发生，如何才能让孩子活得“健健康康”、长得“帅气漂亮”呢？

客观地说，养孩子不仅仅是有心就够了，还需要有“智”。鉴于此，我们特地编写了《养脾胃补骨骼　宝宝健康一生》一书。本书从中医养生角度出发，将“脾胃乃后天之本，脾不好，则百病生”“肾主生髓，髓满而骨壮”“肝开窍于目，养肝必能明目”等三个中医理论运用其中，不仅让你知道孩子“为什么会这样”，同时，从防治角度，教你如何尽早发现孩子的脾胃问题、骨疾问题、眼疾问题，从而，富有针对性地从食物、运动、经穴三个角度，为你综合说明“孩子出了问题怎么办”，两个角度双管齐下，孩子成长烦恼，抓大放小“三不怕”。对号入座，父母就能自己做孩子的“保健医生”了，不仅让孩子吃嘛嘛香，身体倍儿棒，还能防患于未然，将孩子成长过程中的常见健康疾患一扫光，同时，除去骨疾、眼疾等成长烦恼，让孩子内外兼收：不仅“长得好”而且活得“漂亮”，让家长您放下不安心，更多一份舒心。

编　者

目录 Contents

第1章 养孩子不难，抓大放小除“三怕”

◎ 怕生病：养好孩子脾胃，从小到大不生病…… 002

养好脾胃，吃饭香，消化好，身体棒 …… 002

脾应黄，养脾胃多吃黄色食物 …… 004

吃好家常便饭，孩子不吃药 …… 006

吃饭没胃口，孩子天生虚寒要养肠 …… 007

科学育儿：宝宝偏食父母怎么纠正 …… 008

喂养误区，错误育儿观点大罗列 …… 011

◎ 怕眼疾：肝应目，肝好“眉清目秀” …… 015

一清二楚，为什么孩子越来越近视 …… 015

肝应目，养肝是治疗近视的根本 …… 017

肝应青，眼睛有疾多吃青色食物 …… 019

春应肝，春天是防治眼疾的最佳季节 …… 022

肝藏血，气血充足，给你一双慧眼 …… 023

肝主疏泄，出出汗排排毒，动养肝目 …… 025

穴养肝目，大药长在孩子身上 …… 027

◎ 怕个矮：肾主骨，宝宝长高宜养肾 …… 030

心中有数，个子高低不只是遗传 …… 030

肾主骨，孩子不长个养胃更要养肾 …… 032
肾应黑，孩子养肾要多吃黑色食物 …… 033
冬应肾，孩子养肾冬天正是时候 …… 036
腰为肾之府，养肾健骨要多护腰 …… 037
齿为骨之余，骨好牙齿好 …… 040
养肾健骨，穴位按摩好处多 …… 042

第2章 养好脾胃，宝宝健康就这么简单

◎ 脾胃诊察 …… 046

面色，暗黄无光是脾胃受了伤 …… 046
舌苔，宝宝脾胃健康状况的“晴雨表” …… 047
口角流涎多，是脾脏虚冷所致 …… 051
鼻子，鼻翼带红血丝是胃炎的征兆 …… 052
手掌，色泽昏暗多是胃气大伤 …… 053
手掌板硬，大多是气血失和 …… 054
小儿睁眼睡觉，脾胃可能失调 …… 055
孩子消化好不好，4招判断见分晓 …… 056

◎ 食养脾胃 …… 058

山药，强筋健脾、助消化的妙药 …… 058
莲藕，消食止泻，孩子健脾胃的佳珍 …… 060
小米，宝宝养脾胃的“代参汤” …… 062
大枣，孩子养脾胃的“营养素” …… 064
桂圆，益气血、健脾胃的佳品 …… 066

羊肉，散寒去痛、开胃健脾的上品 …… 068
牛肉，调理脾胃的“肉中骄子” …… 070

◎ 动养脾胃 …… 072

散步，养脾胃其实很轻松 …… 072
摩腹法，预防脾胃病，手到病自除 …… 073
叩齿咽津，吞吞口水，健脾又养胃 …… 074
健脾养胃，脚趾运动“上病下防” …… 076
慢跑，宝宝脾胃慢慢好起来 …… 077
运动有则，养脾胃的“忌”律 …… 079

◎ 穴养脾胃 …… 082

按揉乳旁穴，理气宽胸、降逆止呕效果好 …… 082
摩中脘穴，健脾和胃，帮宝宝消食止痛 …… 083
揉脐，温经散寒，便秘、腹痛不发愁 …… 083
拿肚角，温经散寒，孩子腹痛的克星 …… 084
摩腹，健脾和胃，解除孩子的腹胀 …… 085
揉脾俞穴，消食助运，缓解宝宝背痛 …… 085
揉胃俞穴，消食导滞，解除肠鸣、腹胀 …… 086
大肠俞穴，顺肠调腑，通便止泻 …… 087
推七节骨，温经止泻，便秘好得快 …… 087

第3章 养好骨骼，长得挺拔活得漂亮

◎ 骨疾诊察 …… 090

睡觉一边倒，防止习惯性或姿势性斜颈 …… 090

身材矮小，骨龄落后，健骨从“锌”抓起 …… 091
晚出牙，头方大，孩子养骨就从钙出发 …… 092
牙齿发育不良，及时给孩子补磷是要务 …… 094
望头发，头发黑浓肾气足，孩子长劲十足 …… 094
望耳朵，藏精生髓，肾气是骨骼虚实之本 …… 096
望牙齿，骨骼好不好，看看牙齿见分晓 …… 097
牙龈出血红肿，及时给孩子补充维生素C …… 097

◎ 食养肾骨 …… 099

黑芝麻：补肾壮骨的“上品仙药” …… 099
黑米：滋阴补肾的“米中之王” …… 101
黑枣：孩子补养肾骨的“营养仓库” …… 103
板栗：益肾壮骨的“干果之王” …… 105
鸡蛋黄：色香味俱全的“增高粥” …… 107
猪肉：孩子益肾壮骨的美味 …… 109
蚕蛹：温阳补肾、钙化骨骼的食药 …… 111

◎ 动养肾骨 …… 114

步行：强健儿童骨骼，还使头脑灵活 …… 114
跳绳：养人体之根，孩子行走更有力 …… 116
骑车：提高平衡力，锻炼腿部肌肉 …… 118
游泳：助长又健体，孩子一举两得 …… 119
爬山：妙养孩子骨骼， 锻炼孩子毅力 …… 120
壮腰功，肾主骨生髓，孩子挺直腰板 …… 122

◎ 穴养肾骨 …… 124

涌泉穴，益肾养骨的保健大穴 …… 124

太溪穴，孩子身体里的“壮骨药” …… 125
大钟穴，通调二便、强腰壮骨的要穴 …… 126
复溜穴，敲敲打打护肾壮骨保平安 …… 126
关元穴，补元气、填骨髓的“阀门” …… 127
气海穴，益肾壮骨的“元阳之本” …… 128
足三里穴，扶正培元，壮骨防羸弱 …… 128
揉穴捏脊，健康增高就这“三招” …… 129
摩顶、擦胸、揉穴、搓背，强身舒筋你也会 …… 131

第4章 养好眼睛，呵护宝宝的“心灵之窗”

◎ 眼疾诊察 …… 134

眯眼视物，视力不好因为屈光不正 …… 134
眼球震颤：眼球晃动别不当回事儿 …… 135
畏光：怕光刺激，多种眼病要分清楚 …… 136
流泪、眼屎多：当心患上结膜炎 …… 138
白瞳症：当心先天性白内障等眼病 …… 139
白眼球发红：眼睛炎症找上门 …… 140

◎ 食养肝目 …… 142

桑葚：滋阴补血，养肝明目 …… 142
卷心菜：疏肝明目，清热散结 …… 144
猪肝：补铁养肝，肝好眼更亮 …… 146
羊肝：滋养肝血，预防近视、目昏 …… 148

◎ 动养肝目 …… 151

孩子养眼运动的早晚“一天经” …… 151
久视伤肝，做对运动养眼护肝两不误 …… 152
眼部瑜伽：缓解眼疲劳屡试不爽 …… 154
眼运动：预防眼疾，让眼睛亮起来 …… 155
放风筝：风筝高视线远，自然不近视 …… 156
扳扳小手指，明目又健脑 …… 157

◎ 穴养肝目 …… 159

累从眼入，压、推、按“三字经” …… 159
按攒竹穴：泄热明目，消除红肿胀痛 …… 161
按睛明穴：让宝宝眼睛“一闪一闪亮晶晶” …… 161
揉肝俞穴：疏肝理气，治近视，调郁闷 …… 162
眼保健操：找准穴位，动作标准是关键 …… 163
熬夜怎么办，按摩三穴位养肝护眼 …… 164
摩手熨目：养肝护眼，一举两得 …… 166
足浴惜目：太溪太冲，养肝明目好事成双 …… 166

第 5 章 小病自己看，哪用费力费钱跑医院

◎ 脾胃病症 …… 170

腹泻 …… 170
呕吐 …… 173
腹痛 …… 177
腹胀 …… 181

呃逆 …… 186
积食 …… 190
便秘 …… 193
肥胖症 …… 196
胃下垂 …… 201
消化不良 …… 205
慢性胃炎 …… 209
消化性溃疡 …… 212
小儿厌食 …… 217
细菌性痢疾 …… 220
缺铁性贫血 …… 225

◎ 眼睛病症 …… 231

近视 …… 231
远视 …… 236
弱视 …… 238
斜视 …… 241
结膜炎 …… 245
睑腺炎 …… 247
新生儿泪囊炎 …… 250
过敏性结膜炎 …… 251
睫毛倒长 …… 253

◎ 骨骼病症 …… 256

斜颈 …… 256
龋齿 …… 259

扁平足 …… 262
佝偻病 …… 265
肘外翻 …… 270
O形腿 …… 272
X形腿 …… 274
脊柱侧弯 …… 276

第1章

养孩子不难，抓大放小除“三怕”

从奶水喂养到辅食添加，再到正常吃饭，父母的辛劳不言而喻。许多家长常会发出感叹：“养孩子真难！怕孩子吃不好，怕孩子长不高，怕孩子生病。”其实，不妨给自己宽宽心，懂得抓大放小，养孩子并不难。

怕生病：养好孩子脾胃，从小到大不生病

为人父母最喜欢看见的就是孩子能大口吃饭，每天愉快地玩耍、学习，可有一些孩子却不能满足父母的期望，他们吃饭拖拖拉拉，吃饭比吃药还难，这是为什么呢？这多是脾胃出了问题。因此，要想孩子不生病、身体棒，父母就要懂得如何调养孩子的脾胃，脾胃好了，消化功能正常了，吃嘛嘛香，身体自然倍儿棒。

养好脾胃，吃饭香，消化好，身体棒

何为脾胃？幼儿也需要养护脾胃吗？

很多父母都会发现，每当孩子吃饭香、消化功能正常、睡眠好时，一般不会生病，有些身体壮的孩子遇到流感、风疹等季节性疾病时都不会生病，或者生了病一两天就好了。但有些孩子吃饭却比吃药还难，身体瘦弱，偶受寒邪之气便会出现腹泻、腹痛、

感冒等疾病，而且生病后必须输液打针，让父母忧愁不已。其实，要想孩子身体健康不生病，最重要的就是要养好脾胃。

中医学认为，脾胃为后天之本，“水谷之海”“气血生化之源”。如果将人体比作一架飞机，那么食物就像是提供给飞机的燃料，而脾胃就如同飞机的发动机，只有燃料在发动机里燃烧，才能为飞机提供足够的动力，飞机才能飞向天空。《黄帝内经》中说：“谷入于胃，脉道以通，气血乃行。”意思是说胃消化五谷，转化为精气，人才能脉络通畅，气血流通。可见，脾胃对人的健康是多么重要。

脾胃是人体赖以生存的能量运化中枢，人只有每天摄取食物，然后再经过脾胃的运化，才能给人体提供水谷精气。人的脾胃功能良好，才能气血充足，身体康健；反之，饮食失宜，脾胃运化功能失常，气血化源不足，则百病滋生。而这对于一个刚开始接触世界的孩子来说，尤为重要。

孩子初长成，身体各部分系统还不完善，充足的食物营养是孩子成长的保障，而食物若没有强壮的脾胃运化吸收，再有营养的食物，也不能帮孩子成长发育。因此，要想孩子少生病，父母首要做的事就是保养好孩子的脾胃，从小饮食上要定时定量、冷热适宜、软硬适中，多吃些温脾、开胃、有助消化的食物，少吃生冷、辛辣、油腻的食物。

脾胃健运是孩子成长发育的基础，相信只要孩子脾胃好，摄取的食物足够丰富，脾胃就能将食物营养运化成水谷精气，来供应孩子的成长发育。孩子吃饭香，消化好，身体自然壮；免疫力强，外邪难侵体内，父母自然不用担心孩子会生病。

脾应黄，养脾胃多吃黄色食物

中医学认为，五色应五脏，也就是说，食物的颜色跟人体五脏之间是有一定的对应关系的，脾属土应黄，四时皆养，人体摄入黄色食物后，其营养物质主要集中在脾胃区域，增强脾脏之气，起到健脾益胃的功效。那么，哪些食物是黄色食物呢？

顾名思义，黄色食物就是外观呈现黄色的食物，如南瓜、玉米、红薯、土豆、菠萝、芒果等，实际上，现代的营养研究也证实，这些食物中富含维生素A、维生素D及胡萝卜素。其中维生素D能促进钙、磷的吸收，强筋壮骨；维生素A能保护肠道，减少胃肠疾病的发生；胡萝卜素则可明目，促进视觉的发育。而且黄色食物多为温热性食物，可暖胃健脾，刺激肠蠕动，常吃对改善脾胃虚弱大有好处。

下面就来介绍几道佳肴的具体做法。

枸杞玉米羹

功效1	功效2	用法
健脾养胃	保护视力	早晚分食

【原料】玉米糁80克，糯米30克，菠萝果肉、枸杞子、白糖各适量。

【做法】菠萝果肉切碎；枸杞子温水洗净、泡发；再将玉米糁与糯米洗净，入砂锅中，加适量清水，煮沸转小火，加入菠萝果肉、枸杞子同煮黏稠后，加白糖调味即可。